



Pracovní sešit k audioknize

Poslání

Julia Mossbridge



progresguru.cz

Tento sešit patří: _____

Kontakt: _____

Pokud jste tento sešit našli, prosím, nečtěte jeho obsah - obsahuje osobní myšlenky a reflexe. Kontaktujte majitele a vraťte mu jej. Děkuji!



Připravte se na dobrodružství sebepoznání, které vám pomůže objevit a realizovat váš jedinečný přínos světu.

Vítejte u pracovního sešitu k audioknize Poslání: Probud'te své skutečné já během dvanácti týdnů.

Tento sešit slouží jako osobní prostor pro vaše myšlenky, pozorování a vhledy při práci s programem představeným v knize Julie Mossbridge.

Každá část sešitu odpovídá jednotlivým týdnům v knize a nabízí vám prostor pro zaznamenávání vašich zkušeností. Najdete zde pouze strukturu - obsah vytvoříte vy sami během své jedinečné cesty.



Poznámka: Tento pracovní sešit je navržen pro použití společně s audioknihou Poslání. Bez audioknihy nebudete mít potřebné pokyny pro cvičení a experimenty.



Jak pracovat s tímto sešitem

1. Vyplňujte souběžně s audioknihou - každý týden si poslechněte odpovídající kapitolu v audioknize a poté vyplňte část v tomto pracovním sešitě.

2. Pište upřímně - neexistují správné nebo špatné odpovědi, jen vaše autentické myšlenky a pocity.

3. Buďte k sobě laskaví - objevování osobního poslání je cestou, ne cílem.

4. Vracejte se - k zapsaným myšlenkám se můžete vracet, revidovat je a sledovat svůj pokrok.

5. Vytvořte si rituál - najděte si klidný čas a prostor pro práci s tímto sešitem.

"Vaše poslání je vždy v podstatě stejné. Není ničím méně nebo více než být tím, kým jste, abyste mohli odvést svou skutečnou práci ve světě."

1. TÝDEN: Příprava vaší vnitřní laboratoře

Vstupní reflexe

Jak se cítím na začátku tohoto programu? Jaká jsou má očekávání?

Moje vnitřní laboratoř

Po experimentu "Přítakejte své vnitřní laboratoři":

Popište svou vnitřní laboratoř - jak vypadá, jaká tam je atmosféra, kdo nebo co se tam nachází?

Jak se do své vnitřní laboratoře dostávám? Jaký je můj vstupní rituál?

Jak se v této laboratoři cítím? Co potřebuji, abych se tam cítil/a bezpečně?

Jak se do své vnitřní laboratoře dostávám? Jaký je můj vstupní rituál?

Mé strachy

Označte strachy, které se vás týkají, a dopište své vlastní:

- Nemám pravou práci.
- Moje pravá práce není jedinečná.
- Moje pravá práce není dobrá.
- Moje pravá práce je příliš komplikovaná.
- Moje pravá práce je příliš bezvýznamná.
- Nebudu schopen/schopna svou pravou práci vykonávat.
- Moje pravá práce změní můj život způsobem, který si nepřeji.

- _____
- _____

Moje zrcadlové strachy:*Pro tři největší strachy napište jejich zrcadlové protějšky*

1. Můj strach: _____

Zrcadlový strach: _____

2. Můj strach: _____

Zrcadlový strach: _____

3. Můj strach: _____

Zrcadlový strach: _____

Týdenní reflexe*Co jsem se tento týden dozvěděl/a o sobě a své cestě k poslání?*

"Užitečným způsobem, jak se vypořádat s jakýmkoli nepříjemným pocitem, je plně ho procítit, pak ho pozorovat zdálky a zajímat se o něj."

2.TÝDEN: Experimentování s autentičností

Moje zkušenosti s autentičností

Kdy se cítím nejvíce autenticky (sám/sama sebou)?

Kdy se cítím nejméně autenticky? V jakých situacích a s jakými lidmi?

Experiment s pravdou

Příprava

Situace, kdy jsem se necítil/a sám/sama sebou:

Hlubší prožitek

Jaký konflikt tato situace představovala?

Moje nejhlubší pravda

Jaká pravda se ukrývá pod povrchem?

Moje reakce na pravdu

Jak se projevuje moje fyzická reakce na pravdu? (mravenčení, husí kůže, pocit tepla, atd.)

Experiment s nasloucháním

Vyplňujte opakovaně během týdne:

Datum: _____

Moc rád/a _____.

Nejlíp se cítím, když _____.

Vzpomínám si na svoje nadšení z _____.

V těchto dnech se učím, jak _____.

Doufám, že není arogantní věřit, že můžu _____.

Pravděpodobně to není jedinečné, ale domnívám se, že mé poslání by mohlo
souviset s _____.

Datum: _____

Moc rád/a _____.

Nejlíp se cítím, když _____.

Vzpomínám si na svoje nadšení z _____.

V těchto dnech se učím, jak _____.

Doufám, že není arogantní věřit, že můžu _____.

Pravděpodobně to není jedinečné, ale domnívám se, že mé poslání by mohlo
souviset s _____.

Týdenní reflexe

Jaké vhledy o mé autentičnosti a možném poslání se začínají objevovat?

"Autentičnost je stav, kdy jste si vědomi toho, co je pro vás pravdivé či platné právě v tomto okamžiku, a jste s tím ve spojení."

3. TÝDEN: Experimentování s autoritou

Moje autorita

Jaké jsou hranice mé autority? Co mohu a nemohu kontrolovat?

Shromáždění mého autentického já

Jaké části mě samého/samé potřebují být začleněny do mého autentického já?

Co tyto části potřebují, aby se cítily začleněné?

Lekce autority z dětství

Mé důležité zážitky z dětství:

Co se moje dětské já naučilo z těchto prožitků o používání autority?

Obecné lekce o autoritě z mého dětství:

Právě teď ve mně používání mojí autority vyvolává pocit _____.

Rád/a bych cítil/a, že uplatňování mojí autority je _____.

Shromáždění mého autentického já

Verze 1 nebo 2 - запиšte výsledek:

Mým posláním je:

Jaká byla moje reakce na pravdu při vyslovení mého poslání?

Týdenní reflexe

Jak se změnil můj vztah k vlastní autoritě? Co jsem se dozvěděl/a o svém poslání?

"Když jsme součástí plynutí a nadšení, budu vědět, že to je tempo vhodné pro moje poslání."

4. TÝDEN: Vaše volba, vaše poslání

Mé roztříštěné cesty

Jaké vhledy o mé autentičnosti a možném poslání se začínají objevovat?

Nákres mého autentického já a mých roztříštěných cest:

[Nakreslete kruh (autentické já) a z něj vycházející paprsky (roztříštěné cesty)]

Nákres mého autentického já a mé sjednocené cesty:

[Nakreslete kruh (autentické já) a z něj vycházející jednu širokou cestu]

Experiment s posláním 1

Brainstorming otázek o logistice mého poslání:

Moje vybraná otázka:

Dar od mého nadvědomí:

Volné asociace s darem ve vztahu k mé otázce:

Můj plánovaný experiment:

Výsledky experimentu:

Týdenní reflexe

Co mi můj první experiment odhalil o mém poslání? Jaký to byl pocit kráčet po jednotné cestě?

"Nemusíte dokonale ovládat všechno, co jste se dosud naučili, abyste mohli pokračovat dál."

5. TÝDEN: Příprava vašeho kruhu poslání

Můj kruh poslání

Seznam lidí, které znám:

Lidé, kteří mě mohou podporovat (zakroužkování):

Lidé, které mohu podporovat já (označení hvězdičkou):

Práce se zlostí

Jaké jsou moje typy zlosti (motivační či obranná)?

Co se mi moje zlost snaží sdělit?

Aktivování mého kruhu poslání

Lidé, které jsem požádal/a, aby byli součástí mého kruhu poslání:

Jak jsem se cítil/a při žádání o podporu?

Výsledky sdílení mého poslání s mým kruhem poslání:

Týdenní reflexe

Co jsem se dozvěděl/a o hodnotě podpory a sdílení mého poslání?

“Máte-li svůj kruh poslání připravený, poskytuje vám to základ, s nímž můžete své poslání aktivovat. Máte počátky svého týmu.”

6. TÝDEN: Experimentování s důvěrou

Moji tvůrci a rušiče dohod

Tvůrci dohod: co mohou lidé v souvislosti se mnou dělat

Rušiče dohod: co nemohou lidé v souvislosti se mnou dělat



Moje společné témata tvůrců dohod jsou:

Moje společné tématy rušičů dohod jsou:

Moje zodpovědnosti ve vztazích

Jak si vedu v následujících oblastech zodpovědnosti? (1-10)

- Rozhodování, s kým a kdy navázat, udržovat a ukončit vztah: ____
- Objasnění mých rušičů dohod ostatním: ____
- Objasnění mých tvůrců dohod ostatním: ____
- Vzdálení se lidem, kteří překračují nějaký rušič dohod: ____
- Rozhodnutí, zda setrvat ve vztazích s lidmi po přestoupení hranic: ____
- Odhalení škod na sobě, vztazích a ostatních: ____

Experiment s důvěrou

Člen mého kruhu poslání, kterého jsem si vybral/a pro experiment:

Co mi doporučil jako můj další krok:

Jak jsem se cítil/a při přijímání této rady?

Jak jsem se rozhodl/a postupovat:

Výsledky experimentu:

Týdenní reflexe

Jak se mění můj vztah k důvěře - k sobě i k ostatním?

"K posilování vztahů, jež je výsledkem důvěry, může dojít, pouze pokud máte jasno ohledně toho, kdo má co na starosti, co se důvěry týče."

7.TÝDEN: Experimentování s láskou

Experiment s láskou pociťovanou vůči sobě

Můj seznam nedostatků a slabostí:

Základní, obecné nedostatky:

Co potřebují mé nedostatky, aby se cítily milované?

Jak se mé nedostatky mohou stát mými spojenci? Co se mi snaží sdělit?

Experiment s láskou vůči mému poslání

Nedostatky a slabé stránky mého poslání:

Základní nedostatky mého poslání:

Jak se tyto nedostatky mohou stát spojenci? Co se mi snaží sdělit?

Týdenní reflexe

Jak se změnil můj vztah k nedostatkům - vlastním, ostatních i mého poslání?

8.TÝDEN: Vaše dary, vaše poslání

Moje provozní potřeby

Co potřebuji, abych fungoval/a jako kterýkoli běžný den?

Nejnutnější potřeby (podtržené):

Moje dary

Seznam mých darů - vrozených talentů, které používám bez námahy:

Zpětná vazba od mého kruhu poslání k mým darům:

Můj konečný seznam darů:

Uživatelská příručka

Co jsem se dozvěděl/a o fungování mého poslání:

Když mám nepříjemné pocity, nástrojem, který mě nejlépe dostane zpátky na mou cestu, je _____.

Když necítím nic, nástrojem, který mě nejlépe dostane zpátky na mou cestu, je _____.

Když nevím, co budu dělat dál, nástrojem, který mě nejlépe dostane zpátky na mou cestu, je _____.

Když si připadám arogantní, nástrojem, který mě nejlépe dostane zpátky na mou cestu, je _____.

Když se cítím odpojený/á od svého poslání, nástrojem, který mě nejlépe dostane zpátky na mou cestu, je _____.

Když se cítím zahlcený/á svým posláním, nástrojem, který mě nejlépe dostane zpátky na mou cestu, je _____.

Týdenní reflexe

Jak mi pomůže znalost mých darů a fungování mého poslání?

9. TÝDEN: Příprava vašeho vztahu s univerzem

Moje nespokojenosti s univerzem

Co mě trápí na tom, jaké univerzum právě teď je?

Co se mi tyto vhledy snaží říct o mém vztahu k univerzu?

Zvyk positivity

Negativní vztahy, které jsem zaregistroval/a:

Jak jsem aplikoval/a zvyk positivity?

Výsledky:

Experiment se závazkem

Jak se cítím, když aplikuji zvyk positivity na svou nespokojenost s univerzem?

Závazek k dalším krokům:

Týdenní reflexe

Jak se mění můj vztah s univerzem?

10. TÝDEN: Experimentování se zapojením

Vstupy a výstupy mého poslání

Vstupy - suroviny, které moje poslání potřebuje:

Výstupy - co moje poslání vytváří:

Zapojení mého poslání v prostoru

Které vstupy nejsou dostatečně zapojené?

Které výstupy nejsou dostatečně zapojené?

Akce, které podniknu pro lepší zapojení:

Zapojení mého poslání v čase

Minulost - nezapojené vstupy a výstupy:

Přítomnost - zapojené vstupy a výstupy:

Budoucnost - plně zapojené vstupy a výstupy:

Experiment s posláním 2

Seznam možných činů pro zapojení mého poslání:

Můj vybraný čin:

Moje otázka o fungování mého poslání:

Plán mého experimentu:

Výsledky experimentu:

Týdenní reflexe

Jak se cítím, když je moje poslání zapojené v prostoru a čase?

"Tím, že svému poslání dovolíte být úspěšným v budoucnosti, snižujete tlak na přítomný okamžik."

11. TÝDEN: Experimentování s odevzdáním se

Naslouchání univerzu

Co mi univerzum sdělilo během pěti minut naslouchání?

Jaký jsem měl/a z univerza pocit?

Experiment s požádáním

Můj seznam 10 žádostí na univerzum:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Co mi univerzum sděluje, že bych měl/a udělat?

Po týdnu - splněné žádosti:

Moje pocity z naplnění/nenaplnění žádostí:

Týdenní reflexe

Jak se změnil můj vztah s univerzem skrze proces odevzdání?

“Máte absolutní kontrolu nad zastavením pokroku svého poslání. Musíte udělat jen to, že přestanete se vším, co jste až doposud dělali, a budete se snažit to už nikdy nedělat.”

12. TÝDEN: Váš život, vaše poslání

Pět otázek

Co podle mě znamená "poslání" nebo "pravá práce"?

Jaký nejranější záblesk vztahující se k mojí pravé práci si dokážu vybavit?

Jak definuji své poslání teď?

Co jsem udělal/a v minulosti a co mohu udělat v budoucnosti, pokud ztratím důvěru ve svou pravou práci?

Co bych řekl/a nebo udělal/a, kdybych věděl/a to, co vím teď, pokud bych mohl/a navštívit sebe sama v době nejranějšího záblesku svého poslání?

Vhledy a stanoviska o mé pravé práci

Moje oslava

Jak jsem oslavil/a zakončení programu Poslání?

Příběh mého poslání, který jsem sdílel/a (nebo který si uchovávám):

Závěrečná reflexe

Jaká byla moje cesta během těchto dvanácti týdnů? Kde jsem začal/a a kde jsem teď?

Moje závazky pro budoucnost:

"Ted" už dobře chápete svou pravou práci svou práci duše. Podrobnosti se mohou vyvíjet, elementy vašeho poslání mohou přicházet a odcházet, ale už nemusíte hledat."



Gratuluji k dokončení dvanáctitýdenního programu Poslání!

Pamatujte, že vaše poslání je živý proces, který se bude vyvíjet. Tento pracovní sešit vám může sloužit jako připomínka cesty, kterou jste ušli, a jako kotva, ke které se můžete vracet v dobách nejistoty.

Vaše poslání je dar světu. Děkuji, že jste si udělali čas na jeho objevení a aktivaci.

"Zbytek světa potřebuje vaše poslání, aby zářilo a my mohli vidět nádheru a slávu univerza."